15 | 人物：会聊天比会拍照片更重要

2020-01-25 小麥

摄影入门课 进入课程 >

讲述：小麥

时长 20:40　大小 16.58M

你好，我是小麥。

上节课我把话题引到了“拍摄日常”，我提到了我老师说的话，“单纯因外界刺激而拍摄是无法在日常保持拍摄热情的”，这节课，我们就可以讲一个谁也不能说在自己日常生活中没得拍的题材——人。

人，是一种取之不尽用之不竭的“自然资源”，但是不知道你有没有发现，我们日常正经拍照的时候，拍静物和风景远多于拍人，即便我们拍身边的人，比如家人、朋友、同事，去地也只是在单纯地记录，反倒是去旅游的时候拍当地人，才会认认真真过脑子，想着怎么能把他们拍好看。这是几乎所有摄影初学者都有的一个误区，没能养成观察、思考日常生活的

习惯，认为只有出远门才能拍到好照片。所以，还是那个意思，我们要想办法尽量从日常中取材，一味地追求新鲜感是无法长久地持续下去的。

我老师给基本她的每一个学生都留过一个作业——拍一张肖像。模特要找身边的人，光源尽量要用自然光。我当时给一个朋友拍了一张肖像照片，完成了这个作业，然后从这张照片开始，我一鼓作气又拍了好几十个人，深刻地理解了肖像之难。

拍肖像最容易搞定的难点是技术问题，所以我们先简单来说说拍肖像都会涉及到哪些技术。

首先，镜头用什么焦段。我在专门讲焦段的那节课里也说过这事儿，广角镜头由于透视畸变会把人脸拉变形，所以如果你想拍大头照或半身像，同时又没有什么特殊需求，可以尽量用焦段长一点的镜头，它们比较贴近人眼的自然视觉。但太长也不行，用一支 400mm 的镜头拍人，能把人脸拍成大饼，另外，用特别长焦段的镜头拍人还有一个非常误事儿的弊端，我们之后会说到。所以，考虑到我日常还得拍一些纪实题材的照片，我选择了 24-70（24mm-70mm）这支镜头，平常拍纪实的时候用 50mm 以下，拍肖像的时候把镜头拧到 70mm 端。

普遍意义上最好的肖像镜头大家都说是 85mm 和 105mm，室内用 85mm，室外用 105mm，主要是因为距离和透视都合适，但其实焦段选择这事儿也没那么绝对，还是取决于你想要什么样的视觉效果。

接下来，用多大光圈进行拍摄。如果拍肖像（头像、胸像或半身像），用 70mm 焦段的镜头，我大概会距离被摄对象 1-1.5m。70mm 焦段的镜头在对焦距离是 1m 的时候，如果光圈是 F5.6，景深大概是 6cm，足够覆盖从鼻尖到耳朵的距离。为了保险起见，我也可以再后退半米，这样一来景深又会增大 9cm，变成 15cm，如果我对模特的眼睛进行对焦的话，即便我的手和被摄对象有前后轻微的摇动，我也能确保人脸上的一切都合焦。所以我会在比 F5.6 小的光圈范围内做选择，光圈开得越小越保险，因为景深范围更大。

再来，光源。手边儿找，有窗户就用窗户，有台灯就用台灯……如果用窗光，有纱帘或窗帘最好，因为纱帘就相当于柔光罩，窗帘就相当于遮光板，方便我控制光源质量和方向。台灯最好有灯罩，跟窗帘是一样的道理。在学完“光”的那三课之后，我相信你现在应该明白我说的是什么意思。

其实我拍肖像用的频次最多的光源是我的笔记本电脑。屏幕上开一个白色的页面（通常是 Google 的主页），或者用 PS 在纯黑的底色上画一个白色圆形，这两种方式决定了人物眼睛里眼神光的形状，我习惯拍男生用方形，拍女生用圆形。屏幕离人近一点，光就柔一点，屏幕离人远一点，光就硬一点，而且屏幕还能调节亮度，非常方便。

但是，接下来就遇到问题了，有的时候，在环境非常昏暗的情况下，屏幕调到最高亮度也没有多强的光照，当然，其实我可以进一步把光圈放大。我这支镜头的最大光圈能开到 F2.8，相比 F5.6，大了两档曝光，其实非常好。但 70mm 的镜头，F2.8，对焦距离在 1.5m 的时候只有 7cm 的景深范围，也就是说，我稍微晃一下，或者被摄对象稍微晃一下，就有可能失焦，我不想冒这个险，所以我把死了光圈，最大不能超过 F4。

那除了光圈，我还能怎么控制曝光？当然是快门和 ISO，我就不细说了。最终，我得到了一组终极参数：光圈 F4 是上限，不能再大了；快门 1/13s 是下限，因为 70mm 焦段镜头的安全快门是 1/70s，而且我是手持拍摄一个可能会动的对象，所以不能再慢了；ISO 800 是上限，为了保证画面纯净度，不想再高了。我为什么要说这个终极参数？因为很可能用这组极端参数拍出来的照片也曝光不足，但没有关系，差三四档曝光都没有关系，把 RAW 图放进 PS 或 LR (Lightroom，图片处理软件)，分分钟拉起来。

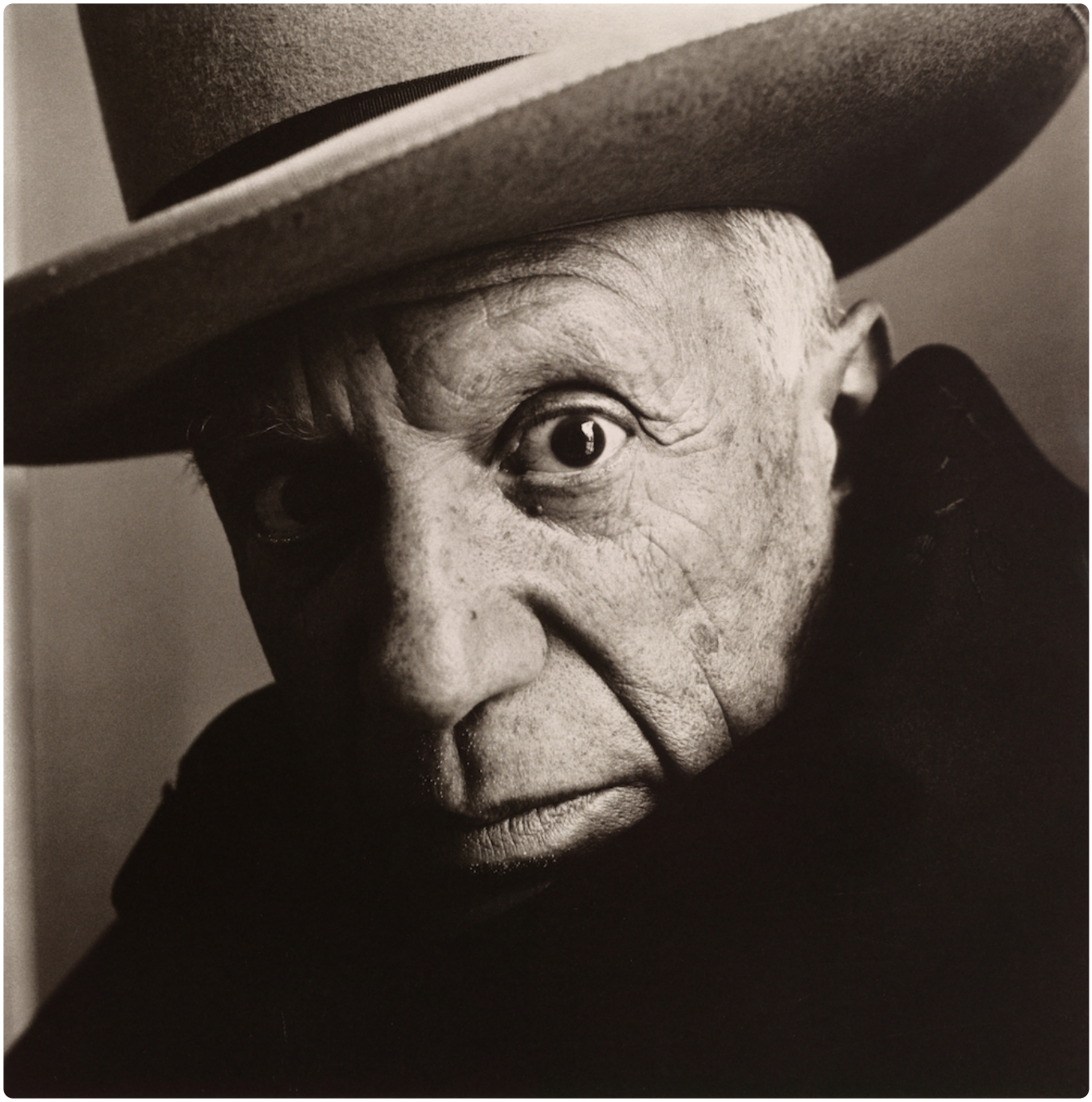
插一句，如果我用闪光灯，那这一切就会变得非常简单，因为闪光灯的可塑性太强了，跟随手找光源完全不是一个维度上的事儿。

好，说回来。为什么我没有追求前期就把曝光搞定？因为我知道，有些东西后期可以补救，有些东西前期没拍好后期没招儿。曝光不足是后期可以补救的，噪点稍高一点也是后期可以补救的，但是由于光圈太大而导致的失焦和虚焦是后期无法解决的，由于快门速度太慢导致的糊片也是后期无法解决的。**所以我们前期拍摄的时候，要把注意力放在那些只能在前期解决，后期无法补救的要点上，每做一步都要在脑子里权衡优先级。**

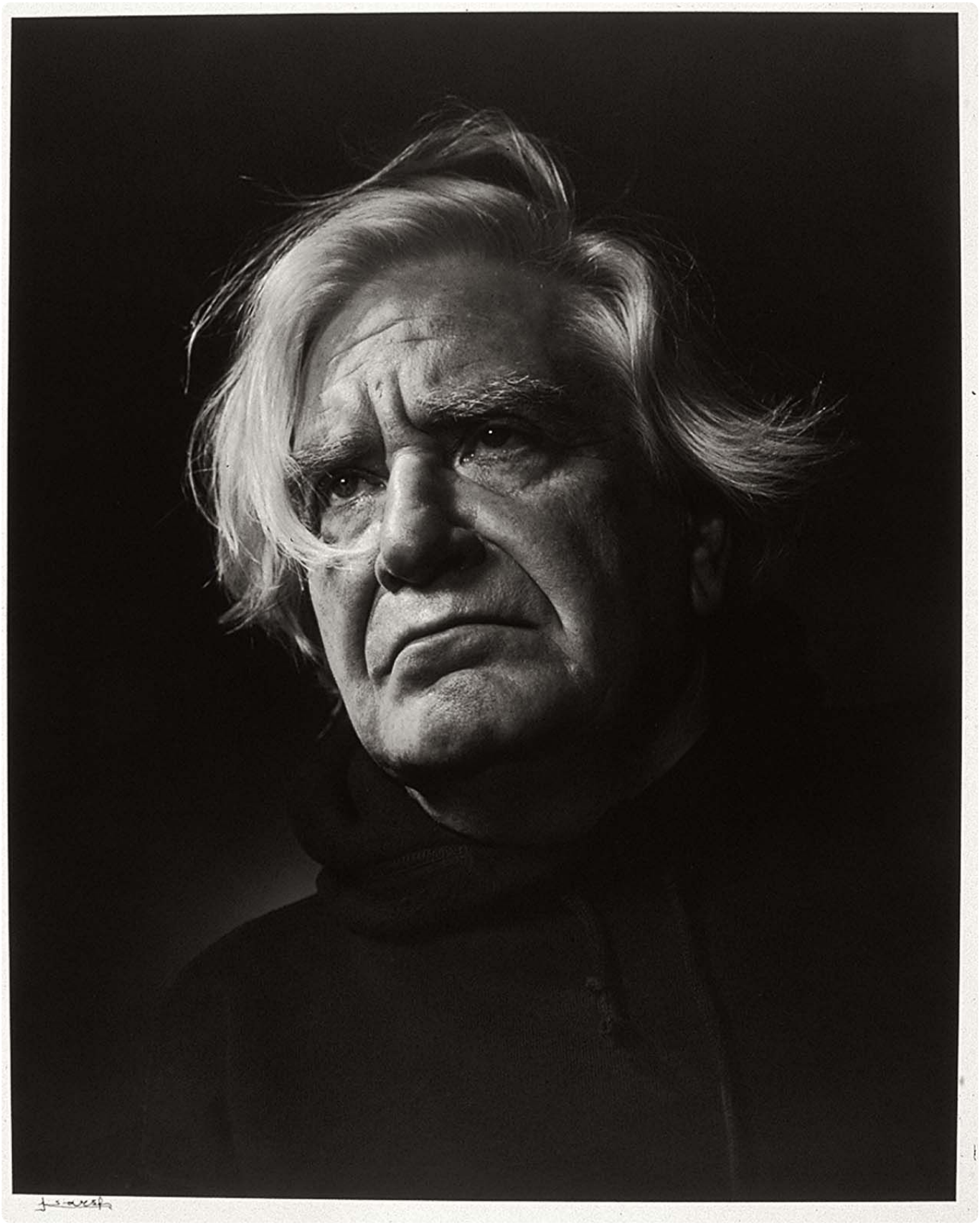
拍肖像，最简单的就是过技术这关。你听我说得天花乱坠的，但其实你上手拍几张，心里也就有数儿了，就知道参数应该怎么设置了。但即便你不需要为技术问题操心了，你可能还是拍不出特别好的肖像。

我觉得我拍肖像充其量也就是刚过了技术这一关，所以我们来看几张真的特别好的肖像作品。

Peter Lindbergh



Irving Penn



Yousuf Karsh

Frank W. Ockenfels Ⅲ

Margo Ovcharenko

筱山纪信

荒木经惟

东松照明

张乾琦

Hanne van der Woude

植田正治

Bruce Gilden

技术就是那点儿技术，没什么新鲜的，保证重点突出，画面简洁，一般都不会难看到哪儿去。但如果想让人像照片出彩，有两点至关重要，比技术重要好几万倍。

首先，被摄对象本身要吸引人，这个“吸引人”不是说一定要好看，也不是说一定要难看，它更多指的是这个人带给你的感觉。好的人像摄影师最擅长的就是把这种感觉给拍出来。这不是玄学，重要的是作为摄影师，你要学会**观察你的被摄对象，隐藏或突出这个人的面部特点，抓住这个人不同于以往、不同于他人的状态**。

从功利的角度说，“拍的是谁”确实比“拍成什么样”更重要。同一个摄影大师，拍了易烊千玺也拍了我，那肯定千玺的照片更受欢迎，即使拍我的那张照片，从摄影的角度上讲更出色。漂亮的脸蛋和名人肯定更容易有吸引力。同样的技术，拍一个天生好看的人和一个大众脸，拍一个名人和一个小老百姓，效果必然不一样。

那有人可能会想，这拍着还有什么劲，反正我们也拍不到千玺，甚至会因为觉得自己长得太平庸，或者是觉得模特太难看，就认为自己不能被拍好，觉得自己拍不出好人像。这也是人像摄影的一大误区。我找的这些照片，有几张确实是因为被摄对象本身长得好看，或者是名人，但剩下的，几乎都是我们日常生活里能见到的普通人。摄影师把这些人拍得特别出彩，就是因为摄影师抓住了他们最精准的**神态**，而这个神态通常都来自于**眼睛**。换句话说，观察一个人，要看他的眼神， **一张人像照片里，没什么比眼神更重要**，只要眼神对了甚至都不用看脸。比如下面 Lufus 拍的这张：

Lufus

人像摄影的精髓，就是抓住人脸上瞬息万变的神态。

而为了调动起这个神态，摄影师就要**学会与被摄对象交流**，这是第二点，也是我们这节课的正题：**会聊天比会拍照片更重要。**摄影师的任务不光是拍摄，还要引导，尤其是当你想让你的被摄对象更自然一点的时候，因为大家面对镜头，或多或少都会有一点不自然。在整个过程中，交流才是重中之重，通过交流，让你的被摄对象卸下防备，你自然就能拍到你想要的效果。

人像都是得到了被摄对象许可的拍摄，所以获得拍摄许可就得费半天唾沫星子。但许可并不代表信任，在获得许可之后，你的被摄对象还是会有两种状态：他们会在你拿起相机时变得拘谨，刻意摆出一些做作的表情和姿势；他们会在你放下相机时平和安详，轻松自然。所以你需要在这个时候跟他们进一步交流，在获得许可之后再取得他们的信任。而只有真正取得了信任，他们能听任你摆布之后，你才能让他们进入你想让他们进入的状态，可以是放松，可以是紧张，可以是开心，可以是难过……也可以是平静。

现在就可以说回到刚才讲焦段选择时遗留的那个问题了：为什么用太长的镜头拍肖像有弊端？中焦镜头除了在视觉上更适合拍肖像之外，还有什么优势？

距离。

如果用 85mm 的镜头拍肖像，我们离被摄对象的距离大概是两米多，用 105mm 的话，大概是三米多一点，这就涉及到了心理距离。有研究表明，通常我们会认为，以我们自己为圆心，大概半米之内属于亲近区，半米以上 1.2m 以下属于个人区，1.2m 以上 3.6m 以下属于社交区，3.6m 往上属于公共区。所以用 85mm 和 105mm 的镜头拍人像，正好可以保证我们在被摄对象的社交区，不近不远，不会近到给被摄对象造成心理压力，也不至于远到跟被摄对象没有情感联结，这个距离特别方便聊天。

这事儿你可以自己感受一下，你可以让你的同事拿手机摄像头对着你，都不用拍，就对着你就行，感受一下他离你一米远、三米远和五六米远的时候你的心理变化。

但很神奇的是，被摄对象由于距离不同而产生的微妙的心理变化，会直接反馈在画面上。不同的距离会直接激发人物不同的神态，很多时候甚至比语言交流还管用。摄影师心理素质好不好也取决于他敢不敢靠得足够近，“如果你觉得你拍的不够好，说明你离得还不够近 (If your photos aren’t good enough, you’re not close enough. —— Robert Capa)”，这个“近”，除了指空间上的距离之外，也同样指心理距离。

至于具体应该怎么交流，就不是我可以讲的了，每个人有每个人说话的方式，每个人有每个人听话的态度，拍照片的人和被拍的人的关系也各不相同，拍摄环境和氛围也多种多样，所以这就是个无穷无尽的事儿。

我只简单举一个我拍人像的时候的小技巧吧。

我会在刚开始拍的时候告诉被摄对象我得先试试光，让他先别急着拿劲儿，但其实我不需要试光，我会一边假装试光一边跟他扯点儿有的没的，有意无意地问点儿需要他仔细想一下的问题，不用是什么深沉的问题，就比如问问他上周末都干啥了，这就足以能让他使劲儿地想一会儿。这样一来，他会很放松，即便是一脸思考状也很放松，然后我就拍完了。

说到这儿，我又想起来我常用的一个方法，有点儿不体面，但每次都很奏效。

一般拍人像的教程里都会说要多给模特正面反馈，正面反馈会让他们更自信，更自信就更自然。但我很喜欢拍大家严肃的一面，尤其是平常越嬉皮笑脸的人我越想拍他们严肃的一面。这样的人在拍的时候很费劲，他们老是自己就把自己逗笑了，所以我就只能狠下心，开始“表演”我的“失望”。我会眉头紧锁，显得若有所思，我会每拍完一张都“啧”一下，我会跟他们说拍得不理想，跟他们说一张好照片都没拍出来，特别严肃认真地说……这样持续三五分钟，他们就蔫了，因为基本每个人都会在意别人对自己表现的评价，等他们彻底老实下来以后，我就可以拍到我想要的严肃脸了。

每个人都有每个人自己的招儿，我就是抛砖引玉一下，那咱们继续往下聊。

拍人物，除了肖像之外，还有**环境人像**。

其实上面的例图里，Margo、筱山纪信、张乾琦、东松照明、川内伦子已经是偏环境人像了，环境人像是啥？谜底就在谜面上，就是环境和人像。这时候，我们除了要关注人之外，还要关注环境，顺便再关注一下人口爆炸和资源短缺的问题——开个玩笑。说回来，环境方面有什么是需要我们关注的呢？

1. **观察光线**，同样都是在一间屋里拍，你要决定让被摄对象待在哪儿会比较好；
2. **构图**，这个不讲，因为没法讲，我会在第十七课说明原因；
3. **体态**，被摄对象的体态要自然、要舒服、要像个正常人类，其实我们对人类体态僵硬呆板与否非常敏感，你可以想一想那些模特做作的老法师片儿；
4. **表情和眼神光**，其实随着人物在画面中的占比越来越小，表情和眼神光就变得越来越不重要，但还是要稍微注意一下，跟体态一样，要自然、要舒服、要像个正常人类，别太出格；
5. 最后，也是最重要的一点，**人物和环境的协调度**。

人物要为环境服务，环境也要为人物服务，这两样东西必须相依为命，可以是内在联系上的关系，可以是视觉均衡上的关系，可以是颜色协调上的关系，等等等等。我们来看一组对比图。

记忆中的“野望餐厅”

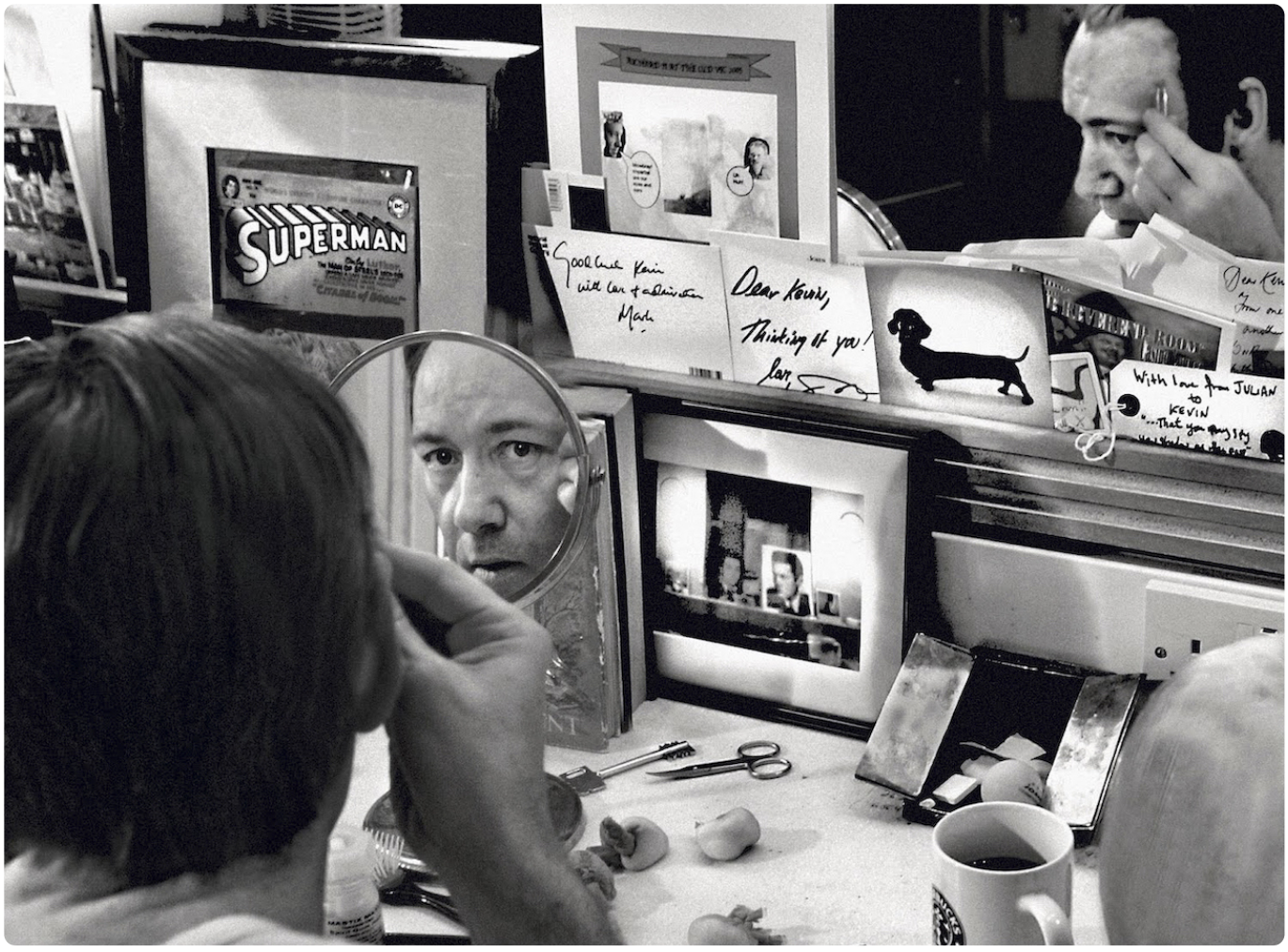
这是我前年去成都的时候给秦爷拍的照片，两张照片都看不见人物的面部表情，所以我们可以集中注意力关注一下人物跟环境的关系。

第一张，乍一看都不知道人在哪儿呢，等找到人以后，我们也不知道他干嘛呢。在我们不知道他在干嘛的情况下，环境里的一切都跟他没有关系。而且我们可以看到窗外的树叶子，地上的墩布桶，窗台上的矿泉水，太乱了。类似墩布桶和矿泉水这样的东西，尽管在画面里的占比很小，几乎看不见，但拍照片的时候，我们是要对画面里的每一个元素负责的，如果有多余的无关元素，我们要选择想办法尽量不拍上它们。

拿第二张跟第一张作对比意图很明显，不再多解释了，而且第二张还比第一张拍摄难度大，所以自然第二张会更好。

下面，我们来看看真正好的环境人像长什么样。

Bruce Davidson



Simon Annand

Pete Souza

René Burri

Patrick Zachmann

Annie Leibovitz

David Alan Harvey

Gregory Crewdson

Michael Wolf

何藩

Gueorgui Pinkhassov

不知道你有没有发现，这些照片之所以会给我们“好看”的感觉，除了人物的状态很对、环境与人物结合得非常紧密以外，最重要的就是重点突出，画面简洁。即便不简洁，摄影师也能保证画面里出现的每个元素都是有必要出现在那里的，这是拍好任何类型照片的基础。

除此之外，上面的这些照片，几乎都不是单一人物。所以，在我们掌握了拍一个人的技巧之后，又该怎么调度更多的人，该怎么拍群像？

“怎么拍人”这个话题其实还可以继续延展下去，我们以后找机会说吧。

顺带提一嘴 Gregory Crewdson，他的所有照片都是“摆拍”而成。这个摆拍不单单指调度人物，而是他拍摄的整个场景都是请专业的电影团队来搭建的，完全使用人工照明。也就是说，你看到的画面里的每一个元素，都是人为置景放上去的，并不取材于现实，他的拍摄环境就是个电影片场……你可以想一想这么做究竟是为了什么。

总结

拍人像和环境人像，大概率会是许可拍摄，这是这种题材跟街拍的最大区别。当然，街拍的时候也会拍到环境人像，但大概率跟我们今天提到的环境人像不是同一个拍摄思路。

既然是许可拍摄，交流就是避免不了的。技术当然非常重要，但只要涉及到拍人，光技术好是不够的。这也是我觉得 AI 很难取代好摄影师的一个原因，一个人都很难读懂另一个人，或者说一个人都很可能读不懂自己，人工智能又怎么可能懂我们脸上或肢体上因为内心的一点点小波澜而荡漾起来的细微表情和小动作呢？

我们夸一幅画好，经常会说它画得“传神”，这个“传神”也是人像摄影的精髓。人的神态和体态瞬息万变，能捕捉到这个瞬息万变，你就是合格的人像摄影师。与此同时，人像摄影也能举一反三，学会了拍人像，你也就学会了拍动物，拍任何有神态有体态的东西。为啥老法师拍的动物看上去都很土？因为它们不传神，因为摄影师还把动物当动物，没用观察人的方法去观察动物身上的瞬息万变。

说到底，拍人的时候我们到底在拍什么？其实我们是在拍我们自己。我们看一张画面里有人的照片的时候又是在看什么？我们看的也是我们自己，它们能让我们发现心底最深处连我们自己都难以置信的莫名其妙。

比如上面那张 Margo 拍的裸体男孩，那张照片其实就那样，但我很喜欢。如果拍的不是人，我就会非常理智地分析这张照片，我会说“审美虽然是主观的，但美是有客观标准的”，我会说“照片这东西，好就是好，蠢就是蠢”，但我经常会在人像类的照片上放弃理性，因为我是一个人，有很多东西是用道理解释不了的。比如说那个裸体男孩腹部侧面的那个小沟沟，就很吸引我，就是这么莫名其妙。

当然，也正因为我们对“人”这个东西这么敏感，所以一张画面里有人的照片，如果拍得不好，我们的观感也会被放大，我们会觉得那张照片尤其的蠢。

我喜欢离人很近拍照片，虽然离被摄对象远一点他会更放松，但我想侵入那个让人不舒服的领域，我想感受到我的被摄对象感受到的警觉。很多人都觉得只有被拍才会不舒服，但其实相机后面的我，如果不隔着那坨黑乎乎的大相机，如果不从取景器里看出去，我也不好意思直视被摄对象的眼睛。当我们都因为距离太近感觉不舒服的时候，我们才能露出我们最本能的一面，那种羞涩，那种不安，那种抗拒。

其实人类从骨子里就是以自我为中心的，人类的群居是自然的选择，并不是我们多想群居，我们一开始群居就只是为了让自己活得容易一点，别被狮子老虎狗咬死了。这些东西让我知道，我们每个人可能注定都是孤独的。

但知道了这些并不会让我觉得灰暗，相反的，每次我看到一个人和另一个人、或者一群人和另一群人打破了隔阂相融在一起的时候，每次我看到那些无缘无故的爱和奉献，每次我看到那些本可以袖手旁观但却倾心倾力的奔走……我都会觉得，这才是我们自诩为高级动物的底气。

这就是“拍人”能给我带来的乐趣。

课后小练习

想一想我们之前学过的所有技术和理念，综合运用，灵活运用，给你身边的人正经地拍一张肖像。然后看你心情，可以点击文末的图片，去部落发照片。

我们下节课见。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇　14 | 静物：静物是静物么?

下一篇　16 | 风光：你不想让别人看见什么?

精选留言 (6)

写留言

黄申
2020-01-26

小麦老师的课，都是走心的，所以很多时候都超越了技术本身

作者回复: 谢谢您！但这课不光是我的课，还有我的三个合作伙伴，Lufus，鹤爷和去哥~

1

escray
2020-02-02

个人觉的拍人物比静物要难多了，主要是人物不会任你摆布，即使是抓拍，也很难一次就抓到想要的画面或者表情。更别提把自己的老婆或者女友“拍好看”，这种 Geek 难题。

“抓住人脸上瞬息万变的神态”，这个真的是很难。我拍的比较多的可能就是老婆和孩

子，一般情况下时抓拍，也很难说服他们去刻意的表现哪一种神态，那么只能靠揣摩，...
展开

作者回复: 摆拍也要抓拍，就是因为“瞬息万变”...“光拍大头照，估计很快就没兴趣了”，大概不是这样的。

mayunian
2020-01-28

Gregory Crewdson棚拍出来拍照片，除了照片以外的功能。是不是给电影或者其他行业做视觉创意用的?

作者回复: 可以去看看他的纪录片和访谈~

1

zx3109
2020-01-27

在家学习摄影知识
展开

白了少年头
2020-01-25

新年也没忘了上课，要对自己负责！
展开

肉玩子
2020-01-25

新年快乐，就来看看是不是零点自动更，白天再细看内容